

# Γιατί είναι καλό να μην στρώνουμε το κρεβάτι το πρωί

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Έστρωσες το κρεβάτι σου; Η ερώτηση-προτροπή-απαίτηση των απανταχού μαμάδων έχει πλέον αντεπιχείρημα και μάλιστα δια στόματος επιστημονικού.

Ο λόγος που το άμεσο στρώσιμο του κρεβατιού αντενδείκνυται, σε αντίθεση με όσα νομίζαμε ως τώρα, έχει να κάνει με τα ακάρεα, τους μικροοργανισμούς που κρύβονται στα σεντόνια και τις κουβέρτες μας και που ουσιαστικά τρέφονται από το δικό μας δέρμα.

Αν, λοιπόν, το πρωί, μόλις σηκωνόμαστε, τακτοποιούμε τα σκεπάσματά μας, χωρίς να τα εκθέτουμε στον μοναδικό εχθρό των ακάρεων, το φυσικό φως, το αποτέλεσμα είναι να τα αφήνουμε να πολλαπλασιάζονται και να υπάρχουν ελεύθερα και ανενόχλητα εκεί που θα κοιμηθούμε ξανά όταν νυχτώσει.

Αν αναρωτιέστε πόσο κακό μπορεί να είναι αυτό για την υγεία μας, σκεφτείτε πως τα ακάρεα αποτελούν σημαντικό αλλεργιογόνο παράγοντα. Εισπνέοντάς τα στη διάρκεια της νύχτας, κάτι που αναπόφευκτα συμβαίνει αφού ζουν μαζί μας, μπορεί να οδηγηθούμε στην εμφάνιση άσθματος.

Σύμφωνα με τον καθηγητή Στίβεν Πρέτλοβ από το Πανεπιστήμιο του Κίνγκστον, «το να αφήνουμε το κρεβάτι άστρωτο στη διάρκεια της ημέρας, επιτρέπουμε στην υγρασία να απομακρυνθεί από τα σκεπάσματά μας. Αυτό έχει ως συνέπεια την

αφυδάτωση των ακάρεων και το συνακόλουθο θάνατό τους». Με τον τρόπο αυτό απαλλασσόμαστε από μεγάλο μέρος των ακάρεων, ενώ για την απόλυτη εξάλειψή τους, είναι χρήσιμο να αφήνουμε τα ρούχα να δεχτούν την ευεργετική δράση του ήλιου.

**Πηγή:** [clickatlife.gr](http://clickatlife.gr)